

食育つうしん

11月

発行：大阪市立梅南中学校

せっしゅ

あなたの野菜摂取量は、足りていますか？

みなさんは、普段どれくらいの野菜を食べていますか？生活を振り返って当てはまるものに✓をつけましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 1日3食、必ず食べている | ☐ おなかの調子が良い |
| ☐ よくかんで食事をしている | ☐ 主食・主菜・副菜のそろった食事をしている |
| ☐ 食事の時間が長い | ☐ 肌の調子が良い |

当てはまった数が少なかった人は、野菜不足になっている可能性があります。1人1日あたりの野菜摂取量の平均値をみると、7～14歳の区分では241.1gとなっています。

野菜には、体の調子を整える働きがあり、6つの食品群の3群でカロテンを多く含む「緑黄色野菜」と4群でビタミンCやカルシウムを多く含む「その他の野菜」に分けられます。1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」が100g、「その他の野菜」が150g、合わせて350gが目安とされています。

1人1日あたりの野菜摂取量の平均値

年齢区分	野菜摂取量
7～14歳	241.1g
15～19歳	243.4g
20～29歳	222.6g
30～39歳	239.5g
40～49歳	246.8g
50～59歳	268.6g
60～69歳	307.1g

出典：令和元年「国民健康・栄養調査結果」

野菜に含まれる栄養素とその働き

カロテン(ビタミンA)

目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ちます。

そのほかに、腸の調子を整える「食物繊維」も含まれています。

無機質

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能の維持や調整に欠かせません。

ビタミンC

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

野菜を食べることの効果

- ★食事全体の摂取エネルギーが少なくなる
 - ☞肥満予防につながる
- ★かむ回数が増える
 - ☞食事時間が延び、肥満予防につながる
 - ☞脳の活性化・歯の健康につながる

野菜をたくさん食べるためのポイント

～その1～ 毎食きちんと食べる！

朝・昼・夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようにしましょう。

～その2～ 加熱をする！

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

☆野菜をしっかり食べて、健康の増進につなげましょう☆